

Gabriele Annuß

Qigong Lehrerin, Ausbilderin
(nach den Richtlinien und
anerkannt von der Deutschen
Qigong Gesellschaft e.V.)
Therapeutic Touch (nach Prof.Dr.
D. Krieger), Handauflegen (nach
A. Höfler), Matrix Energetics Prac-
titioner (nach Dr. R. Bartlett)

Heideweg 6
86720 Nördlingen
Telefon 09081-1298
E-mail gannuss@web.de
Internet www.gabriele-annuss.de



**Qi Gong
Gesundheit
für Körper,
Geist und Seele**

16.9. – 18.9.2022

Im Bildungshaus
St. Luzen, Hechingen

Qi Gong - Wochenendseminar

Qigong – Die Dantianübungen

Dies ist ein Wochenendseminar, um in der Bewegung zur Ruhe zu kommen und um Körper, Geist und Seele zu stärken. Qigong bedeutet wohltuende Pflege der eigenen Lebensenergie. Es dient der Vorbeugung von Krankheiten, der Wiederherstellung und Erhaltung der Gesundheit und einem langen Leben.

Die drei Dantian im Kopf-, Herz- und Bauchbereich sind die drei Haupt-Energiezentren unseres Körpers.

Durch die neun Dantianübungen, die uns innerlich und äußerlich wieder ordnen und zu unserer Mitte führen, treten wir in die Ruhe des Geistes und die Achtsamkeit ein. Wir erzielen dabei auch eine regulierende Wirkung auf das Nerven-, Atmungs-, Verdauungs-, Hormon- und Kreislaufsystem und den Bewegungsapparat. Dadurch kommen wir zu Entspannung und Ausgeglichenheit.

Durch das Qigong-Üben im Sitzen, Stehen und Gehen gleichen wir unseren Körper, Atem und Geist aus, um nach innen zu sehen, zu hören und zu fühlen. So können uns die Übungen einen Weg ins Gebet bereiten und auch unsere Gottesbeziehung tiefer erfahren lassen. Wir widmen uns so unserer Gesundheit, auch mit Musik, Texten, während der Übung und in der Stille und schaffen dadurch den Boden für tiefgreifende Erfahrungen.

Es sind Erfahrungen des Leib-Empfindens, Erfahrungen auf spiritueller Ebene und Erfahrungen des Lebendig-Seins. So können wir eine Kraftquelle für unseren Alltag entdecken.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken oder bewegliche Schuhe und bringen Sie eine Matte (für eine Meditation) und Schreibzeug mit.

Ort: Bildungshaus St. Luzen
Klostersteige 6
72379 Hechingen

Termin: 16.9. – 18.9.2022

Beginn:

Freitag, 18 Uhr mit Abendessen

Ende:

Sonntag, 13 Uhr nach Mittagessen

Preis für Ü/ VP:

im EZ mit Bad: 148 Euro

im EZ, Etagenbad: 133 Euro

im DZ mit Bad: 137 Euro PP

im DZ, Etagenbad: 122 Euro PP

Verpflegung ohne Übernachtung im Haus: 59 Euro.

inklusive Vollpension für das WE

Kursgebühr: 145 Euro

Anmeldung und Info:

Bildungshaus St. Luzen

Klostersteige 6

72379 Hechingen

Telefon 07471 - 93410

Telefax 07471 - 9341-11

E-Mail: mail@luzen.de

Anmeldeschluss: 1. September

(Wenn Zimmer frei sind, auch später :-)